

# 老少体质不同 补充营养有侧重



对于未来的健康计划,可能你在脑海中已进行了无数次勾勒。但是,对于人生中从儿童、中年到老年各阶段的营养的缺乏状况和补充需求,很多人竟然一点也不了解。

**◎儿童  
加强补充矿物质**  
儿童时期的营养对今后一生的健康有近乎决定性的影响。调查显示,我国1岁~3岁儿童的矿物质(即钙、铁、锌、硒等)摄入状

况,仍然很令人担忧。调查发现,矿物质摄入量符合标准的婴幼儿比例从高到低依次为镁、铜、钙、铁、锌,5种矿物质中达标情况最差项是锌,缺锌婴幼儿比例达到39%。据联合国儿童基金会报告,缺铁性贫血的儿童其智商较正常儿童平均低9%;而锌缺乏可引起食欲减退、认知行为改变,影响儿童的智力发展,导致其成熟延迟、免疫功能降低,容易发生感染等。

**◎中年人  
蛋白质需求量大**  
对于中年人来说,蛋白质是身体健康的“基石”。虽然中年人对蛋白质的需求量比正处于生长发育期的青少年要低,但是对处于生理机能开始减退的他们来说,摄取丰富、优质的蛋白质是十分必要的。

此外,还有锌、铜、铁、硒等微量元素,虽然在人体的含量只及体重的万分之一,但却参与体内酶及其他活性物的代谢,是人体生理活动所必需的重要元素。因此,应多食用骨头汤、牛奶、海鱼、虾及豆制品等食物,预防骨质疏松。

**◎老年人  
补充抗氧化剂**  
老年人处在一个衰老的过程中,体内蛋白质以分解代谢占据优势,合成

代谢逐渐减慢。因此,老年人较易出现营养不良,表现为血液中氨基酸浓度降低,血红蛋白合成减少,出现贫血,应特别注意优质蛋白质和铁质的补充。但补充蛋白质时应注意适量,一般每日摄入60克~80克就可以了。

其次,老年人体内清除自由基能力下降,成为许多疾病发生的原因。因此,老年人应多摄入抗氧化剂,如维生素A、C、E以及硒、锌等,以延缓衰老、增强免疫功能。此外,在绿叶植物、肉、蛋、奶中,维生素E的含量也较丰富;维生素C则广泛存在于蔬菜和水果中;硒元素在海产的鱼类、中药的黄芪中含量甚高。

还有,老年人容易因缺钙导致骨质疏松,所以应增加钙和维生素D的摄入量,以保证骨骼的强健。  
(周遇)

## 养生之道

## 健康新知

### 牢记这些“3分钟”

#### 每次刷牙3分钟

刷牙是为了把牙齿的外面、咬合面等各个牙面上的菌斑都去掉。刷牙时大约有80多个牙面需要清洁,而一把牙刷在同一时间里只能刷到2颗~3颗牙齿,因此每次刷牙3分钟才能把所有牙齿都刷干净。

的好办法。

#### 开水泡茶3分钟

开水泡茶3分钟后,茶中的咖啡碱才能渗出,此时喝茶,能让人精神振奋。如果要避免饮茶后过度兴奋,只要将第一道泡的茶水在3分钟内倒掉,然后再冲泡品尝即可。

#### 水沸后再烧3分钟

自来水经加氯消毒后,氯与水中残留的有机物相互作用,会形成多种卤代烃、氯仿等有害化合物,有致癌作用。实验证明,把水煮沸后再烧3分钟,是将这些有害物质降至安全范围

#### 睡醒后养神3分钟

有高血压、心脏病的中老年人,睡醒后应先躺在床上闭目养神3分钟再起床。因为刚醒来的一刹那,大脑处于朦胧状态,血液黏稠,脑部往往缺氧缺血,立即起床容易跌倒。  
(胡琴)

### 让糖尿病足患者不“失足”



断增加,糖尿病足的发病率呈逐渐上升的势头。截肢(趾)严重影响了糖尿病患者的生活质量,也给他们带来了沉重的心理压力。因此,河南同济医院糖尿病科以“提高糖尿病患者生活质量,降低截肢(趾)率”为己任,除采用中西医结合控制糖尿病、抗感染、抗血小板凝集等常规治疗外,还开展了一系列中医特色治疗,采用周学林主任发明的“周氏疮疡润创黄玉膏”,在治疗糖尿病足疮疡方面,具有祛腐、生肌、活血化瘀等作用,根据溃烂的不同及发展的不同阶段辨证用药。

年逾古稀的尚女士下周就要出院了,她逢人便讲,用自己的双脚走出医院是她住院前的一个梦,而现在,她梦想成真了!河南同济医院糖尿病科最大限度地保留了糖尿病足患者尚女士的肢体,让其真正过上了糖尿病足患者“不失足”的幸福生活。

有15年糖尿病史的尚女士,两个月前左足第二、三趾坏疽,脚掌部严重溃烂,在多家医院断言其必须截肢治疗后,尚女士来到了河南同济医院糖尿病科,通过治疗,尚女士奇迹般地保住了自己的脚。

一年来,河南同济医院糖尿病科收治了数十例糖尿病足患者,随着2型糖尿病患者的不

经过该院专家治疗,许多被断言需要截肢的患者或免去了截肢之苦或最大限度地保留了肢体及其功能,使其重新过上快乐的生活。  
网站:www.hntjshbyy.com  
电话:0392-7221333  
7252111  
7252179

## 内脏健康 你会更漂亮

人体的内脏,比如心、胃、肾等都和脸上的不同部位有着特定“联系”。所以,漂亮不只是给别人看的,为了自己的健康,要赶快行动起来。

**【皱纹】**如果额头皱纹增加,就说明肝脏负担过重。所以,必须戒烟戒酒,少吃动物脂肪,多喝水。

**【黑眼圈】**如果眼圈发黑、眼神无光,那就是你的肾负担太重了。应少吃盐、糖,少喝咖啡,多吃红萝卜、白萝卜。

**【脸色】**如果你的脸颊发灰,说明你的肺部功能不太好。最好多去公园散步、慢跑,增加蛋白质、矿物质和粗纤维的摄入。  
(李奇)

## 减肥瘦身

### 服药减肥勿以健康为代价

减肥、减肥……一些女性常年把减肥挂在嘴边,尤其在夏天,更是把减肥作为头等大事,热衷尝试各种减肥方法,甚至自行购买各种减肥药。其实,这类人大部分体重处于正常范围,只是自己不满意而已。而不恰当的减肥,尤其是服用减肥药,很多时候是以牺牲自己的健康为代价的。

大多数肥胖症患者,在医生的指导下控制饮食物量,减少脂肪摄入,并增加体力活动,通常可以使体重显著减轻。如果通过以上手段仍不能减轻体重,并伴有以下几种情

形,才考虑用药物辅助减肥:

1. 食欲旺盛,餐前饥饿,每餐进食量较多;
2. 合并高血糖、高血压、血脂异常和脂肪肝;
3. 合并有膝关节疼痛;
4. 肥胖引起呼吸困难。

#### 减肥药的副作用

临床上使用的减肥药物主要有两大类:第一类是作用于中枢神经系统的药物,主要通过抑制食欲达到减肥效果,由于这类药物全身副作用明显,现在已极少用于肥胖

症患者;第二类是作用于胃肠道,通过抑制食物的吸收达到能量负平衡的目的,这类药对肠道的副作用较为突出。

#### 减肥应“主动出击”

一些肥胖症患者,不想运动,也不愿意调节饮食,只寄希望于通过药物进行被动减肥,实际上,这种观点是许多肥胖症患者所犯的根本性错误,因为使用药物减肥对身体健康会造成一定的损害。所以,还是应该通过节食、运动等方式进行“主动”减肥。  
(曾龙驿)



## 利民生活广场

7月30日9:00  
盛大开盘

万元现金大礼赠送活动精彩开幕

### 经商选利民 享10项利民关爱!!!

- ◆ 首年利润补助,让生意做得更轻松;
- ◆ 24小时保安巡逻智能电子安防监控;
- ◆ 免费存车;
- ◆ 免费充气、充电。(后五项消费者同样免费享受)
- ◆ 免商户四费:国税、地税、市场管理费、卫生费;
- ◆ 免费发放工装;
- ◆ 免费提供儿童娱乐区;
- ◆ 免费屠宰;
- ◆ 免费举办经理与员工拓展培训;

## 熟地金铺 7%年稳定回报

9月30日 招商倒计时

# 盛装开业

招商热线: 2139666 2139888

项目地址: 新区燕莎商场南200米路西 发展商: 鹤壁市利民商贸有限公司